

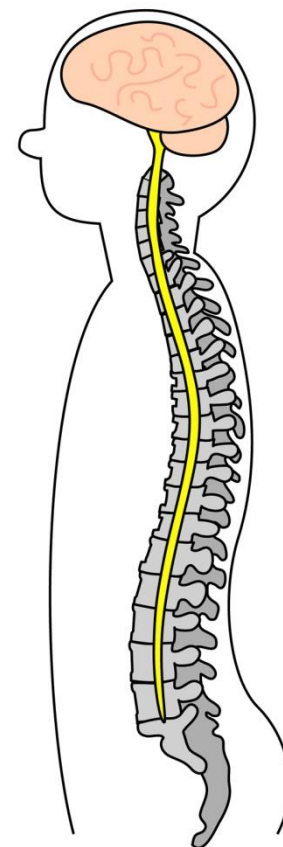
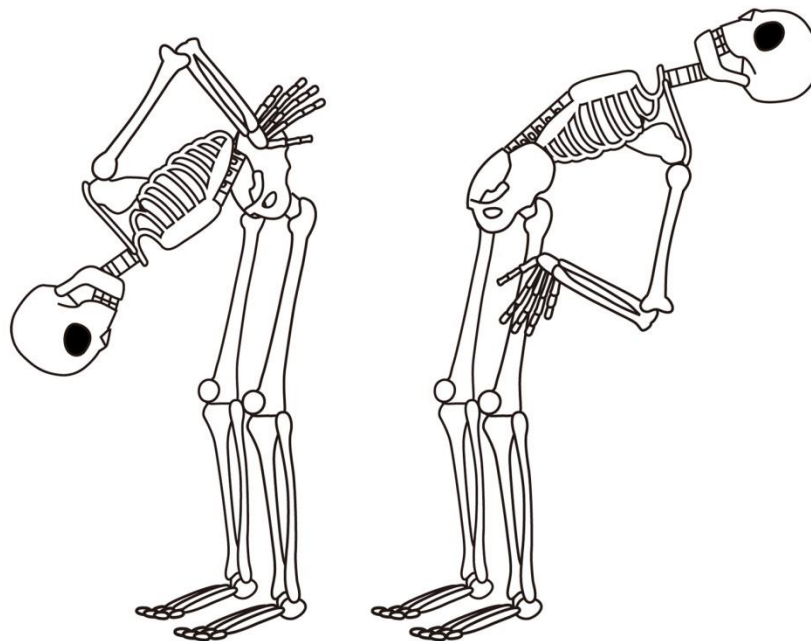
し せい

# 1月 姿勢をよくしよう



せ ぼね      はたら  
**背骨の働き**

せぼね  
もし、背骨がなかったら...

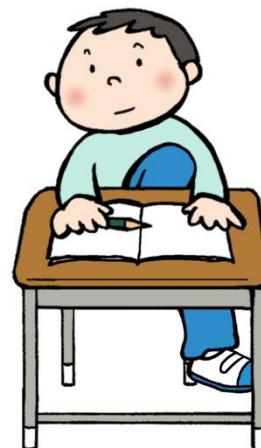


からだ  
**体をささえる**

からだ うご  
**体を動かす**

しん      まも  
**神経を守る**

# あなたの姿勢はだいじょうぶ？



# し せい わる 姿勢が悪いとどうなるの？

???



し てい か  
視力の低下



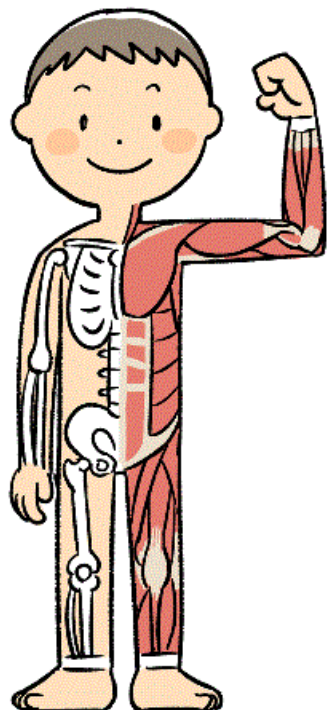
しんちょう  
身長が  
のびにくい

けがのきけん

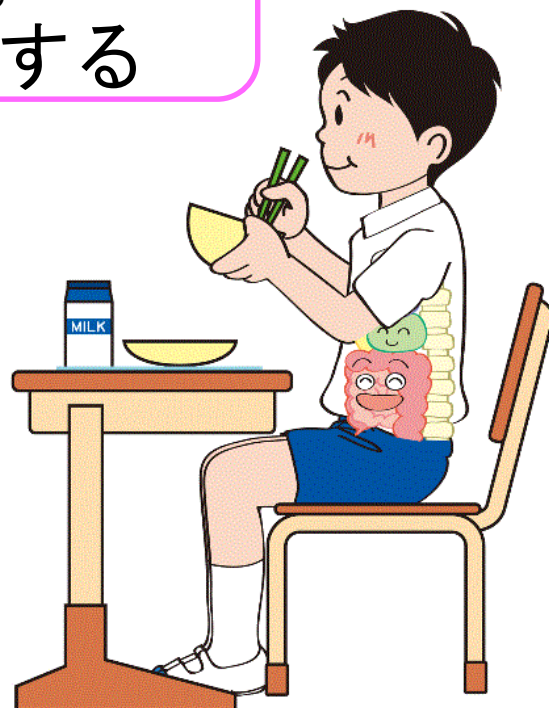


は わる  
歯ならびが悪くなる

# し せい よ 姿勢が良いとどうなるの？



ほね きんにく  
骨や筋肉が  
せいちょう  
成長する



しゅうちゅうりよく  
集中力が  
アップする

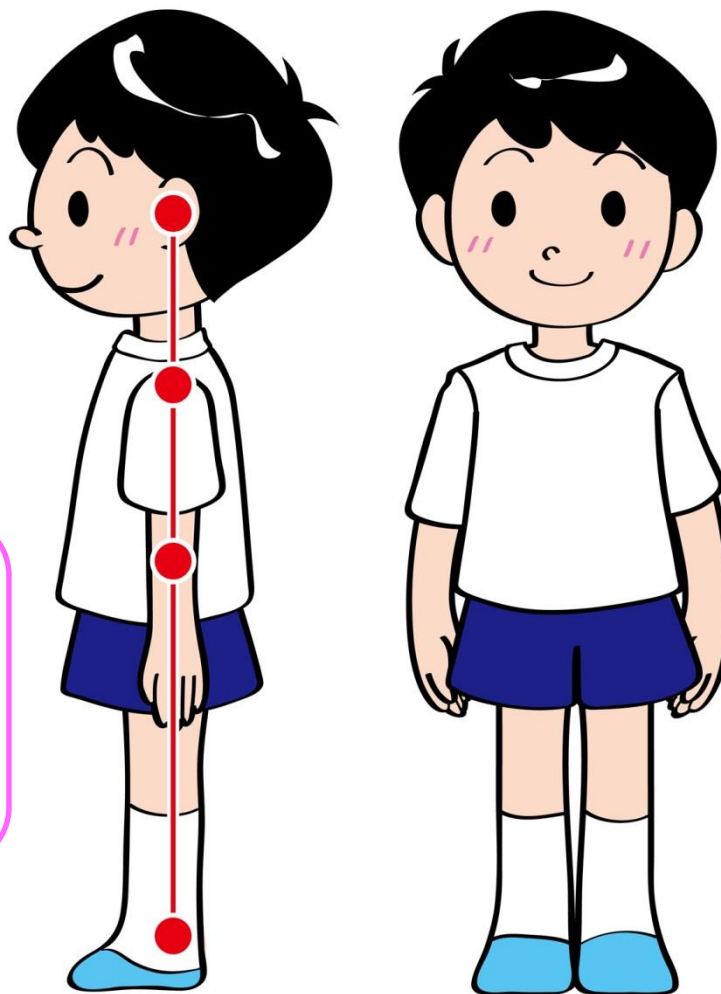


ない はたら  
内ぞうの働きがよくなる

# た しせい 立ったときのよい姿勢

あごをひく

耳・かた・ひじ  
かかとかが  
いっちょくせん  
一直線になる



ひら  
むねを開く

て からだ  
手は体に  
そわせる



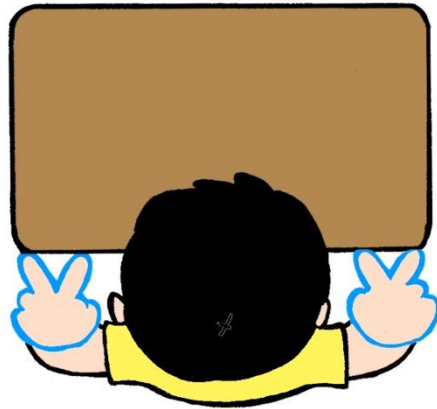
しせい

# すわったときのよい姿勢

ゲー



チョキ



パー



つくえといすは  
ゲー2つ

い ち  
いすの位置は  
チョキ2つ

つくえと目の  
きよりパー2つ

こころ からだ

# 心と体はつながっている



げんき で  
元気が出ないときこそ せなかをピン！